

*Презентация на тему:
«Правильная осанка – основа
здоровья!»*

Подготовила: учитель начальных классов

Муравьёва Инна Николаевна

Братск, МБОУ «СОШ № 4»

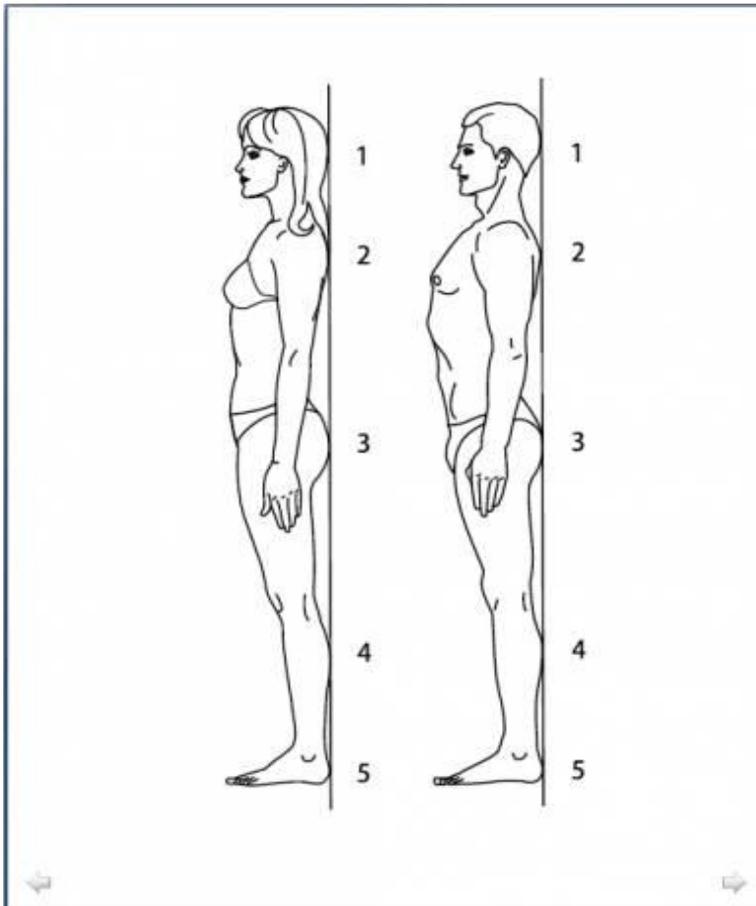
2018 год

«Советы доктора Айболита»



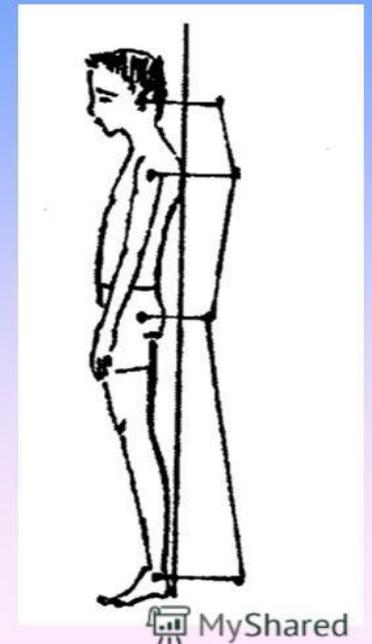
Автор: Шарова С.А., воспитатель

Как правильно стоять!



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.



Правильно сиди за партой!

Правильно сиди за партой



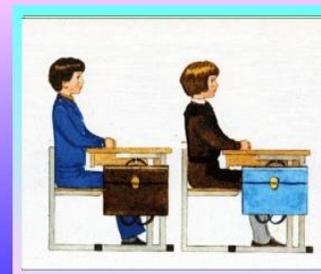
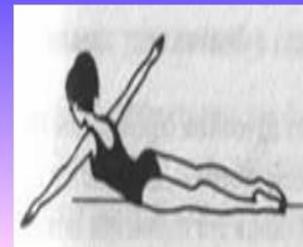
Занимайся спортом!

Виды спорта, способствующие формированию правильной осанки

1. Фитнес(шейпинг, пилатес, йога)
2. Танцы, хореография
3. Плавание
4. Художественная гимнастика
5. Занятия лечебной физкультурой



Вывод: Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, сбалансированное питание и полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы. Правильная осанка – залог твоего здоровья!



Тренируйтесь и будьте здоровы!!!

Соблюдай режим дня!

Для сохранения хорошей осанки необходимо:

- Соблюдать режим питания. Здоровая пища, с достаточным количеством витаминов и минералов (рыба, творог и т.д.)
- Школьнику рекомендуется ранец, в крайнем случае носить тяжелые вещи следует попеременно то в одной, то в другой руке.
- Сидящему человеку держать туловище прямо, лишь слегка наклонив голову и опираясь на спинку стула. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, а локти положить на стол. Не наваливайтесь на него грудью, сидите от края стола на расстоянии 3-4 сантиметров.
- Полезны утренняя зарядка, плавание, максимально возможное пребывание на воздухе, прогулки и игры, достаточный сон, чередование работы и отдыха.



Занимайся плаванием!



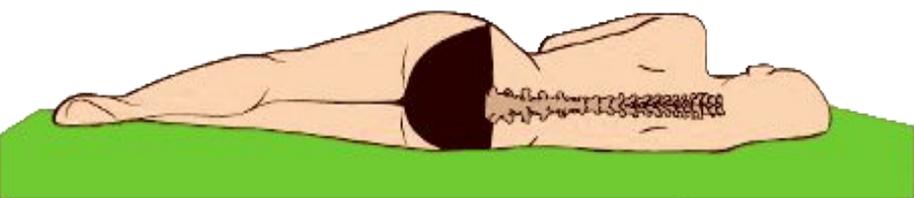
Спи на жёсткой постели!



Слишком
мягко



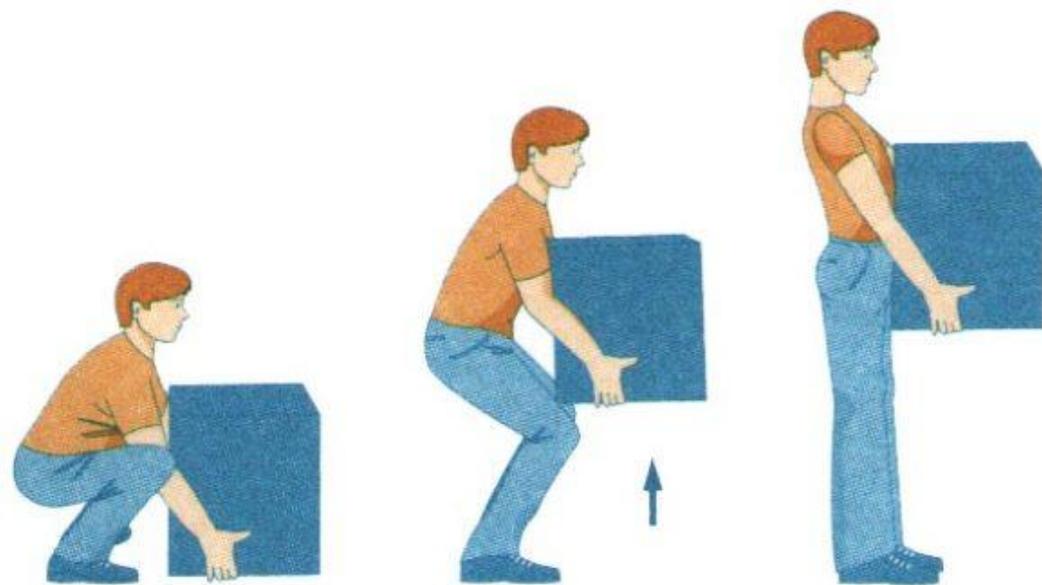
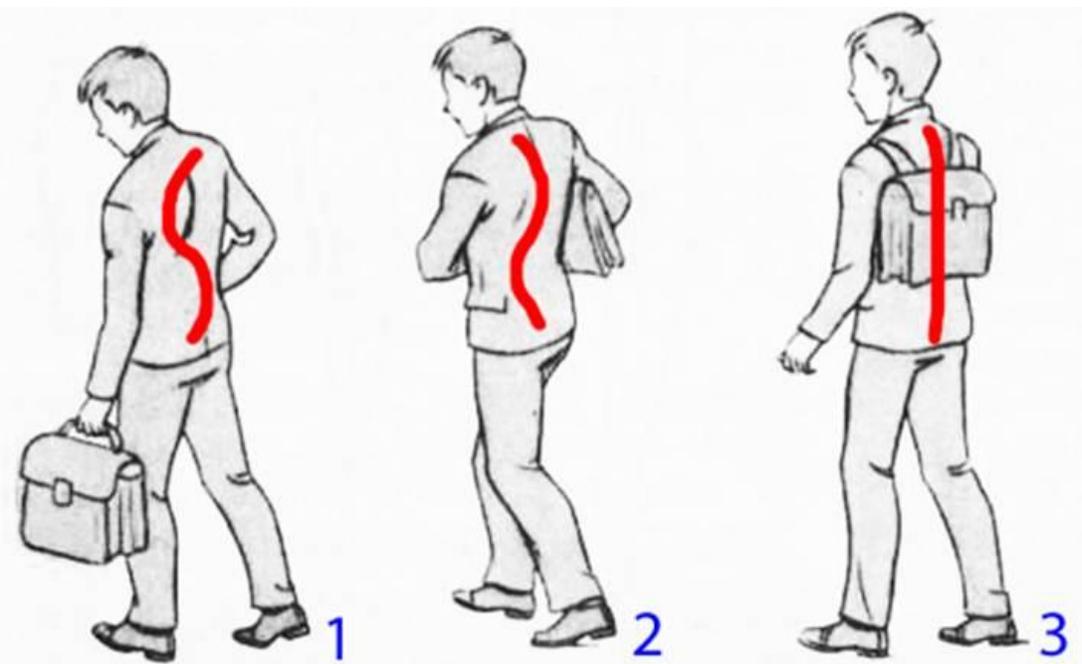
Слишком
жестко



Здоровый
сон



Правильно переноси грузы!



Правильно питайся!

Заключение

- Рекомендации по диетическому питанию студентам с нарушенной осанкой.
- В ежедневный рацион должны входить мясо, рыба, молоко, сыр, злаки, овощи, фрукты, мед. Жиры ограничиваются. Особенно полезны для строения костей, позвонков, межпозвоночных дисков и позвонков яблоки, груши, клубника, малина, тыква, орехи, чечевица, салат, виноград, йогурт, сок. А также:



MyShared

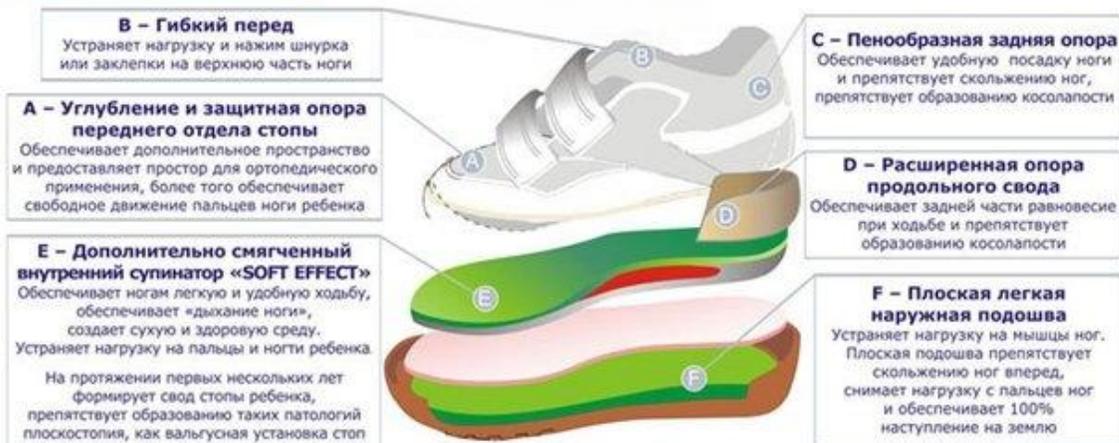
Питание и осанка

- Необходимо употреблять продукты содержащие кальций и фосфор.
- Молочные продукты: кефир, молоко, йогурт, творог, сыры, сливочное масло
- Рыбопродукты, овощи и фрукты, богатые витаминами.
- Это способствует укреплению костно-мышечной ткани.

Правильно подбирай обувь и следи за походкой!

Orthopedic
minimen
Kids shoes

Лучшая обувь для профилактики и коррекции детского плоскостопия!



Натуральная кожа

100% внутренняя и наружная структура из натуральной кожи обеспечивает изменение воздуха и всасывание пота, особенно у детей, склонных к постоянной потливости ног

Обувь для садика и школы!

Пинетки, сандали, босоножки, туфли, кроссовки, мокасины



- Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, "шаркать" пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

*Просмотр видео «Формирование
правильной осанки у школьников»*



Следите за осанкой!

